ACC-NO - 34347

# ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை


★

நள

பங்குனி

மலர் 15

★

★

1977

மார்ச்சு

இதழ் 3

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.


பொருளடக்கம்




வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.    தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

## டாக்டர்கள் பெருக!

ஆஸ்பத்திரிகள் பெருகவேண்டும்! டாக்டர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகவேண்டும்!! மருந்துகளின் உற்பத்தி பெருகவேண்டும்!!! இன்றைய சமுதாயம் விடும் கோரிக்கைகளில் இவையும் உண்டு. வளரும் சமுதாயத்திடையே நோய்வாய்ப்பட்ட மத்தியதர-கீழ்த்தர வகுப்பினருக்கு தக்க மருத்துவ உதவி அளிக்க வசதி பெருகவேண்டுமென்ற கோரிக்கை நியாயமானதே. சமுதாயத்தில் அல்லது சமுதாயத்திற்குத் தவறிழைத்தவர்களுக்குத் தண்டனை உண்டு. தன் விஷயத்தில் தவறிழைத்தவனுக்கு, தன் உடலையும் மனத்தையும் கெடுத்துக் கொண்டவனுக்குத் தண்டனையும் கிடையாது. மேலும் அவ்விதம் கெடுத்துக்கொள்ள வாய்ப்பும் தரப்படும் என்பதுபோல் இந்தக் கோரிக்கை பொருள் தரலாம் என்கிறது 'விதுரநீதி' என்ற மகாபாரதப்பகுதி சமுதாயத்தின் அசட்டுத்தனத்தையே மூலதனமாகக்கொண்டு பிழைப்பவர்களைக் குறிப்பிடும்போது "சோரா: பிரமத்தே ஜீவந்தி வ்யாதிதேஷு சிகித்ஸகா:" என அது குறிப்பிடுகிறது. "பொருளைக் காப்பாற்றுவதில் கவனக்குறைவுடன் மெத்தனமாயிருக்கும் சமூகத்தில் திருடர்கள் பிழைக்கிறார்கள். தன் உடலையும் மனத்தையும் கூடப் பேணிப் பாதுகாக்கத் தெரியாதவர்கள் நடுவே டாக்டர்கள் பிழைக்கிறார்கள்." எத்தனை கொடூரமான பிணைப்பு? அதில்தான் எத்தனை உண்மை?

---

## ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்


ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.


---

## ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

# ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
பங்குனி
மலர்-15

1977
மார்ச்சு
இதழ்-3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

## பிரார்த்தனை

रोगा हरन्ति सततं प्रबलाः शरीरं
कामादयोऽप्यनुदिनं प्रदहन्ति चित्तम् ।
मृत्युश्च नृत्यति सदा कलयन् दिनानि
तस्मात्त्वमद्य शरणं मम दीनबन्धो ॥

எளியோர்களுக்கு உதவும் உறவினனே! இறைவ! என் உடலைக் கொடும் நோய்கள் அழித்து என் வசமில்லாமல் செய்கின்றன. காமமும் மற்றுமுள்ள உணர்ச்சிகளும் தினமும் என் எண்ணத்தை வாட்டி வதைக்கின்றன. யமனோ என் முடிவு நாட்களைக் கணக்கிட்டுக்கொண்டு எப்போதும் கூத்தடிக்கிறான். (நான் யார் என்பதை அறியவும், என்னுள் நானாகி நிற்கும் உன்னை அறியவும் பயன்படவேண்டிய என் உடலும், மனமும், ஆயுளும் இப்படிப் பயனின்றி போவதைக் கண்டு கலங்கி நிற்கும்) எனக்கு நீதான் இன்று புகலிடம்.

– பகவத் சரண ஸ்தோத்திரம் - காமகோடி பிரதீபம்.

# விட்டுவிட்டுத் தொடரும் நோய்

அந்த நோயாளி அடிக்கடி வைத்யசாலைக்கு வருகிறார். இப்படிப் பல தடவைகள் வந்தவர் பொறுமை இழந்து வைத்யரிடம் "இந்த நோய் அறவே நீங்காதா? மற்ற முறைகளில் தாற்காலிகமான சிகித்ஸைதான் உண்டு. நாட்டு மருத்துவ முறையில் அறவே நோயை நீக்கும் முறை உணடு என்று நம்பித்தானே வந்தேன். இங்கும் அப்படித்தானே திரும்பத் திரும்ப வருகிறது?" என்று அங்கலாய்க்கிறார். நோயாளியின் கேஸ் ஷீட்டை வைத்தியர் பார்வையிடுகிறார். நோயாளி ஒரே நோய்க்காகப் பலதடவை வந்திருப்பது மெய்யே. ஒவ்வொரு தடவையும் மருந்து கொடுத்ததில் நல்ல பலன் ஏற்பட்டுள்ளது. வியாதி முழுவதும் குணமாகிவிட்டதாகத் தோன்றும். மறுபடியும் சிலநாள் இடைவெளிக்குப்பின் அந்த நோய் தலைதூக்கும். மறுபடியும் அதே சிகித்ஸை. மறுபடியும் குணம். ஏன் இப்படி என்று நோயாளி அங்கலாய்ப்பது நியாயமாகத்தான் தோன்றும்.

இப்படி ஏன் நோய் விட்டுவிட்டுத் தொடர்கிறது? சிகித்ஸை பலனளிக்கவில்லை என்றும் கூறமுடியாது. நோய் தீர்ந்ததென்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டதால்தானே வைத்யனை அவர் மறந்திருந்தார்? "கதரோகச் சிகித்ஸகம்" என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. நோய் தீர்ந்தபின் வைத்தியனை மறப்பான் (பாக்கி தரமாட்டான் - அதற்காகத்தான் திரும்ப நோய் வருகிறது) என. இந்தப் பழமொழி முன் காலத்தில் ஏற்பட்டது. அன்று மருத்துவம் தொழிலாகவும் சேவையாகவும் இருந்தது. இன்று அது வியாபாரம். அதுவும் அரசாங்கத் துறை வியாபாரம் போல் முன்பணம் கட்டிக் காத்திருக்கும் நிலை. இன்று நோயாளியை மருத்துவர் மறப்பதும் மருத்துவரை நோயாளி மறப்பதும் தவறல்ல. அதனால் அந்தப் பழமொழி இன்று பயனற்றது.

நோய் வரக்கூடிய புறச்சூழ்நிலை, அகச்சூழ்நிலை இரண்டும் ஒன்றாகச் சேரும்போது, நோய் வருகைக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றோ பலதோ முடுக்கிவிட நோய் தோன்றுகிறது. சூழ்நிலைகள் அகற்றப் பெறாவிடில், நோய் சூழ்நிலையால் முற்றி விசுவரூபம் எடுக்கிறது. சூழ்நிலையால் ஏற்பட்ட நோயின் பலம் குறையக்கூடியவாறு புறச்சூழ்நிலையை மாற்றிக்கொண்டு, உள் சூழ்நிலையையும் சீரமைத்துக் கொள்வதே சிகித்ஸை. அப்போது நோய் மறைகிறது.

மறைந்த நோய் திரும்பத் தோன்ற ஐந்து காரணங்கள் உண்டு.

*(1)* நோயின் வெளித்தோற்றம் மட்டுமே அடங்கியிருக்கிறது. நோயின் காரணமான உள்நிலை சீரடையவில்லை. டைபாய்டு ஜ்வரம். ஜ்வரத்தின் வேகமடங்க பாரஸிடமால் மாத்திரை அடிக்கடி சாப்பிட

ஜ்வரம் நின்றுவிட்ட உணர்வு. ஆனால் டைபாய்ட் ஜ்வரம் வரக் காரணமான தோஷச் சேர்க்கை உடலை விட்டகலவில்லை. ஜ்வரம் நின்ற உணர்வில் ஏமாந்து ஜ்வரமிருக்கும் நிலையில் செய்யத்தகாதவற்றில் ஈடுபடுகிறான். பின் விளைவு நீரில் அமுக்கிய பந்துபோல் இருந்த நோய் முன்னைவிட அதிக வேகத்துடன் பாய்ந்து வெளியாகிறது.

மருத்துவர் முறையான சிகித்ஸை செய்பவராயின் இப்படி சரீர தாபத்தை மட்டும் குறைக்கக்கூடியது போன்ற உண்மையான உள்ளிருக்கும் நோய்க்கு உதவாத - பிரமை தரக்கூடிய சிகித்ஸையைச் செய்யமாட்டார். ஆனால் இன்றைய நோயாளியின் மனப்பான்மை பெரிதும் இத்தகைய தாற்காலிக வேதனைக்குறைவே நோய் நீங்கியதன் அடையாளம் எனக் கருதும் நிலையில் உள்ளது. இது வருந்தத்தக்கது. இவர்களே பெருவாரியாக அமையும் சமுதாயத்தில் டாக்டர்களும் இவர்களைத் திருப்தி செய்யத் தம்மைத் தாழ்த்திக்கொள்கிறார்கள். இங்கு நோய் விட்டுவிட்டுத் தொடரவில்லை. நோய் தொடர்கிறது. நோயின் முக்கியக்குறி தாற்காலிகமாகச் சமனம் பெறுவதால் மனிதன் ஏமாறுகிறான்.

(2) நோய் முழுவதும் சிகித்ஸையால் தீர்ந்திருக்கலாம். ஆனால் எந்தச் சூழ்நிலை ஏற்பட்டதால் முதலில் நோய் ஏற்பட்டதோ அதே சூழ்நிலை மறுபடியும் ஏற்பட்டிருக்கும். அதனால் நோய் திரும்ப வரும். சிலருக்குக் கடலை எண்ணெய் சாப்பிட்டால், வனஸ்பதி நெய்--ஹைட்ரோஜெனேடெட் ஆயில் எனப்படும் எண்ணெய் சேர்ந்த பண்டம், சுட்ட எண்ணெய் ஆறியபின் மறுபடியும் சுடவைத்துச் செய்த பொரியல்கள் சாப்பிட்டால் தலைசுற்றும். திடீரென நிமிர்ந்தாலோ எழுந்தாலோ கீழே தள்ளும். இதற்கு சுட்ட எண்ணெய் உடலைவிட்டு வெளியேறச் செய்யும் சிகித்ஸை பலனளிக்கும். தலைசுற்றல் இப்போது பூர்ண குணமடைந்தது. ஆனால் மறுபடியும் அதே அபத்தியம் செய்தால் மறுபடியும் தலைசுற்றுகிறது. இதில் வைத்தியத்தில் தவறில்லை, ஒத்துக்கொள்ளாததை உண்பதால் ஏற்பட்டதன் விளைவு.

ஒத்துக்கொள்ளாததைத்தான் சாப்பிட வேண்டுமென்ற நிர்பந்தமிருந்தால் அதைக் குறைந்த அளவில் அடிக்கடி சாப்பிட்டுப் பழகி நமது உடல் அதனையும் ஜீர்ணிக்கும் தகுதியை அடையச்செய்ய வேண்டும். அல்லது அதனை எளிதில் உடன் ஜீர்ணிக்கத்தக்க மருந்தை உடன் சாப்பிடவேண்டும். சில ஆஸ்துமா நிலைகள், பேதி போன்ற சில நோய்கள் இப்படி ஒவ்வாததை ஏற்பதால் வருபவை. அங்கு ஒவ்வாததைத் தவிர்ப்பதில் கவனம் தேவை.

(3) சில நோய்கள் உடலில் ஒரு இரு தடவை வந்ததால் உடலில் முக்கிய உறுப்புகள் வலிவிழந்து சகிப்புத்தன்மை குன்றியவைகளாக மாறிவிடுகின்றன. பிறகு மறுபடியும் லேசாகச் சூழ்நிலை மாறினாலும்

அந்த நோய் வந்துவிடுகிறது. அடிக்கடி நோய்வர நோயால் பாதிக்கப்பட்ட முக்கிய உறுப்புகள் மேலும் தளர்ந்துவிடுகின்றன.

சுரப்பான் நீரால் ஏற்படும் சில தோல் வியாதிகள், நெற்றி மண்டையில் நீர் சுரப்பிகளில் (ஸைனஸ்) நீர் கோர்த்துவரும் மண்டைச்சளி, ஆஸ்துமா கிரஹணி பேதி போன்றவை இந்த வகையைச் சேர்ந்தவை. இங்கு நோய் குணமானவுடன் சிகித்ஸையை நிறுத்தாமல் வலிவும் சகிப்புத் தன்மையும் குன்றிய உறுப்புகள் திடப்பெற்று எளிதில் நோய் வசமாகாமல் தாங்கும் சக்திபெறச் சிகித்ஸை தருவது மிக அவசியம். நோய்க்கான சிகித்ஸையைவிடப் பலமடங்கு அதிகம் பொருள் செலவும் காலமும் சிகித்ஸையும் இதற்குத் தேவைப்படும். இந்தச் செலவிற்கும் நேரத்திற்கும் பலர் உடன்படுவதில்லை. முடியாத் தன்மை ஒருபுறம், ''தாற்காலிகமான சமனமே போதுமானது'', ''நிரந்தர சிகித்ஸை பலன் தருமென்று யார் கண்டார்கள்?'' என்பன போன்ற போலி எண்ணங்களுக்கு வசமாகுபவர்கள் அடிக்கடி வைத்தியர் வீடு வரவேண்டியதுதான். இவர்கள்தான் இன்று வைத்தியர்களின் பிழைப்பிற்குப் பெருவாரியாக உதவுபவர்கள். இவர்களது அறியாமையும் சோம்பலும் போலி எண்ணங்களும்தான் டாக்டர்களது வருவாயைப் பெருக்குபவை. குற்றம் இவர்களிடம்தான். டாக்டர்களிடமில்லை.

4. முழுநோய் தீரும்வரை தொடர்ந்து சிகித்ஸை செய்துகொள்ளாமலிருப்பதும் ஒரு காரணம். ஒருவருக்கு டி. பி. நோய். நோய் நிலை கண்டுபிடிக்கப்பெற்ற பிறகு அதற்கான ஸ்ட்ரெப்டோமிஸின் இஞ்செக்ஷன் 60 - 70 தொடர்ந்து போட நிபுணர் யோசனை கூறுகிறார். குறிப்பிட்ட காலவரை வரை தொடர்ந்து நாள் தப்பாமல் நேரம் தப்பாமல் ரத்தத்துடன் கலந்த மருந்து தன் வலிவை இழப்பதற்கு முன் தொடர்ந்து மறுபடி மருந்து சேர்ந்து, மருந்து தன் பணியாற்ற வசதி தருவது இந்த சிகித்ஸையின் முக்கியத்துவம். இதில் கவனக் குறைவு எந்தக் காரணத்தால் ஏற்பட்டாலும் நோய் எதிர்பார்த்தபடி குணமாவதில்லை. நோய் நிலை நீடிக்கும். திரும்பத் திரும்ப வரும். அப்படி வந்தால் முன் வந்ததைவிடப் பின்வருவது கடுமையானதாக இருக்கும்.

(5) உடலில் மூன்று இடங்களை மர்மங்கள் என்று ஆயுர்வேதம் கூறும். மூளை, இதயம், விருக்கம் எனப்பெறும் நீர்பிரிவு நிலயம் (கிட்னி) இம்மூன்றையும் திரிமர்மங்கள் என்பர். இவை நோய் அணுகாதபடி பாதுகாக்கப் பெறவேண்டிய மர்மங்கள். இதற்கென அரண் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ளது. எளிதில் இவை நோய் வாய்ப்படுவதில்லை. ஆனால் இவை கெட்டால் எளிதில் சீராவதுமில்லை. நோய்நிலை பாதிப்பு ஓரளவு குறைந்தாலும் மறுபடியும் வலிவடை

வதும், தொடர்ந்து நீடிப்பதும் இயற்கை. முழுவதும் குணமாவது அனேகமாக இல்லை எனவே கூறலாம்.

ஆரம்ப நிலையில் தக்கவாறு காப்பு செய்துகொண்டாலன்றி பிறகு இவை **யாப்யம்** என்ற சிகித்ஸைக்கேற்றதாகவே ஆகிவிடும். யாப்யம் என்றால் நோய் தீராது. ஆனால் நோய் மிகக் கடுமையடைந்து உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்காமல் தாற்காலிகமாக அணை இடலாம். நோயுடன் கூடிவாழக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். நோயுடன் வாழ்வது புலியுடன் வாழ்வதைப்போல், புலியைச் சீண்டாமல் கோபமடையச் செய்யாமல் கவனமாக வாழக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். புலி நாம் சீண்டாமலே தானே சீறினாலும் சீறும். அல்லது நாம் சீண்டாமலிருக்கும்போதே நமது செயலைத் தவறாகக் கணித்துச் சீறி எழலாம். நிஜமாகவே நாமும் சீண்டி இருக்கலாம். முள் ஆடினாலும் வாழைக்குச் சேதம். வாழை ஆடினாலும் வாழைக்குச் சேதம் என்ற கதைதான். அதனால் இதை யாப்யம் என்றார்கள். காலத்தை எப்படியோ கடத்துவது என்று பொருள்.

நோய் திரும்பத் திரும்ப வரும்போது இந்த ஐந்து பிரிவுகளில் எதில் அடங்கியிருக்கிறோம் என்பதை அறிந்து அதற்கேற்றபடி சூழ்நிலையைச் சீரமைத்துக்கொண்டு வாழ்வதால் வைத்யனுக்கும் மருந்திற்கும் தனக்கும் பெயர்கேடு வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். வைத்யனையோ வைத்யத்தையோ குறை கூறுவதால் நோயாளிக்கு ஒரு லாபமுமில்லை.

இந்தக் காரணங்கள் அனைத்தையும் விட இன்று மிக முக்கியமான காரணம் ஒன்று உண்டு. அது நோயாளியே தனக்கு எல்லாம் தெரியுமென்று நினைப்பது. ஒரு நோய்க்கு ஒரு குறிப்பிட்ட காலவரை வரை தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட டாக்டர் யோசனை கூறியிருப்பார். குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்னரே நோய் குணமானதாகத் தோன்றும். உடன் நோயாளி மருந்தை நிறுத்திவிடுவார். டைபாய்டு போன்ற ஜ்வரங்களில் க்ளோரம்பெனிகால் காப்ஸ்யூலை ஜ்வரம் நின்ற பிறகும் சில வேளைகள் அல்லது நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட டாக்டர் எழுதிக்கொடுப்பார். நோயாளி ஜ்வரம் நின்றுவிட்டதே! டாக்டர் இப்படித்தான் Overdrug செய்கிறார் என்று கூறிக்கொண்டு மருந்தை நிறுத்திவிடுவார். பத்தியமாயும் இருக்கத் தெரியாது. ஜ்வரம் திரும்பும். முதலில் வந்த ஜ்வரம் 7 - 8 நாளில் குணமாகும். பின் திரும்பும் ஜ்வரம் முன் சாப்பிட்ட மருந்தைச் சாப்பிட்டாலும் குணமாகாது. நோய்க் காரணம் மருந்தைத் தாங்கும் வலிவு பெற்றுவிடும். அப்போது அந்த ஜ்வரத்தைக் குறைக்க அதிக அளவு மருந்தோ சுற்றி வளைத்து வேறு சிகித்ஸையோ செய்ய நேரிடும். இது இன்று பரவலாகக் காணும் குறை.

சில மருந்துகள் நோய் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையை அடையும்வரை தாற்காலிகமாக அதைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுத்த வேண்டிய தாகத் தேவைப்படலாம் அதைத் தொடர்வது வியாதி குணமாவ தற்கு இடையூருக ஆகலாம். அதனுல் டாக்டர் அதை நிறுத்திவிடக் கூறுவார். ஆனுல் நோயாளி அதனுல் தாற்காலிகமாகக் கிடைக்கும் லாபத்தை முக்கியமாகக் கருதி டாக்டருக்குத் தெரியாமலே அதைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பார் பின் விளைவு - நோய் எதிர்பார்த்தபடி குணமாகாது. இன்று பல நோய்கள் குணமாகாமல் ஸ்திரமாகத் தங்குவதற்குக் காரணமே இத்தகைய கெட்ட பழக்கங்கள்தாம். இதை எந்தச் சட்டமும் தடுத்து நிறுத்தாது. மனிதன் தானே பொறுமையாக (patient) நோய் நிலையில் ஏற்படும் சில வேதனைகளைப் பொறுத்துக்கொண்டு சிகித்ஸையின் கட்டுப்பாட்டில் அடங்கி நிற்பதில் தானே வலிய ஈடுபட்டு நோய் அறவே நீங்கவேண்டுமென்ற எதிர்பார்வையுடன் அதற்கேற்ப நடந்துகொள்ள வேண்டும். இது சிரமம்தான்.

★

# ஆசாரக் கோவை

### அதிகாரிகள் முன்னிலையில் செய்யத்தகாதவை

நகையோடு கொட்டாவி காறிப்புத் தும்மல்
இவையும் பெரியோர்முன் செய்யாரே செய்யின்
அசையாது நிற்கும் பழி. [73]

பொதுவாய் அதிகாரி முதலிய பெரியோர்களுடைய முன்னிலையில் பணியாளர் உரக்க நகைத்தல், விரலால் வாயைச் சிறிது பொத்திக் கொள்ளாமல் கொட்டாவி விடுதல், காறி எச்சிலை உமிழ்தல், தும்முதல் இவை நான்கையும் செய்யலாகாது. செய்தால் பணியாளனுக்கு கெட்ட பெயரைத்தரும். காரணம்—அட்டகாசமும் எச்சில் உமிழ்தலும் அதிகாரியை அலட்சியம் அவமதிப்பு செய்வதாயும். கொட்டாவி வேலைக்காரனுடைய சோம்பலையும் அசிரத்தையையும் காட்டுவதாயும் ஆகும்.

### பெரியவர் அவையிற் செய்யத்தகாதன

உடுக்கை இகவார் செவிசொறுண்டார் கைமேல்
எடுத்துரையார் பெண்டிர்மேல் நோக்கார் செவிச்சொல்லுங்
கொள்ளார் பெரியா ரகத்து [74]

பெரியோர்கள் கூடியுள்ள அவையில் காதைச் சொறிந்துகொள்ளுவதும் குடைவதும் கூடாது, இது சோம்பலையும் அவையின்கண் அலட்சியத்தையும் எடுத்துக்காட்டும். உடையை அவிழ்த்து மாற்றிக் கொள்ளலாகாது. சபையில் இருகைகளையும் உயரத்தூக்கிக்கொண்டு ரொம்ப ஆட்டிக்கொண்டு பேசக்கூடாது. சபையில் வீற்றிருக்கும் பெண்களையே உற்று நோக்கிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. மேலும் சபையில் தனிப்பட்ட ஒரு மாதுடன் ரஹஸ்யம் பேசுவது சரியல்ல. இவையெல்லாம் புகழைக் கெடுக்கும்.

### சபையில் பேசும் முறை

விரைந்துரையார் மேன்மே லுரையார்பொய் யாய
பரந்துரையார் பாரித் துரையார் ஒருங்கனைத்தும்
சில்லெழுத்தி னலே பொருளடங்கக் காலத்தாற்
சொல்லுக செவ்வி யறிந்து. [75]

**கருத்துரை:** பொதுவாய் ஒரு பெரிய சபையில் பேசும்பொழுது மிகவும் விரைவாய்ப் பேசக்கூடாது. விஷயம் விளங்காது. சொன்ன விஷயத்தையே திரும்பத்திரும்பப் பல தடவைகள் சொல்லக்கூடாது. கேட்போருக்கு அலுப்பும் அலட்சியமும் உண்டாகும். அறியாத பார்க்

காத பொய்யான எந்த விஷயத்தையும் மெய்போல் கல்பித்துச் சொல்லக்கூடாது. இழிவையும் பழிவையும் பேச்சாளரிடம் உண்டு பண்ணும். மேலும் தனது பேச்சை சபையில் இருப்பவர் வெறுப்பின்றி விருப்பமாய் ரஸித்துக்கொண்டிருக்கின்றனரா? என்பதை எப்பொழுதும் கவனித்துக்கொண்டு உபநியாசத்திற்காக குறிக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் சொல்லவேண்டிய விஷயங்களைத் தெளிவாய் முற்றிலும் சொல்லி முடிக்கவேண்டும்.

## சிறந்த மாணவனின் நடத்தை

தின்றக்கால் நிற்க அடக்கத்தா லென்றும்
இருந்தக்கால் ஏவாமை ஏகார் பெருந்தக்கார்
சொல்லிற் செவிகொடுத்துக் கேட்டிக மீட்டும்
வினவற்க சொல்லொழிந்தக் கால். [76]

வித்யையின் அபிவிருத்தியில் கருத்துள்ள சிறந்த மாணவன் ஆசிரியரின் முன்பு அடக்கத்துடன் இருக்கவேண்டும். ஆசிரியர் படிக்கச் சொன்ன பிறகு உடனே படிக்கவேண்டும். நிறுத்தச்சொன்னபொழுது நிறுத்தவேண்டும். பாடம் நடக்கும்பொழுது மத்தியில் எழுந்து போகும்படி அவசிய கார்யம் ஏற்படின் ஆசிரியரிடம் அநுமதி பெற்றுக் கொண்டு போகவேண்டும். பாடங்களைப் பூர்ண கவனத்துடன் கேட்டு மேற்கொண்டு தானாகவும் மனனம் செய்துவிட்டு ஆசிரியர் கேட்கும் பொழுது பாடக்கருத்தை அவரிடம் ஒப்புவிக்கவேண்டும். தான் அறிந்த பொருள் சுத்தமாயுள்ளது என்று தெரிந்துகொள்வதற்கு இது அவசியம். பாடங்களுக்கும் பொதுவறிவிற்கும் சம்பந்தமில்லாத அனாவசியமான விஷயங்களைப்பற்றி ஆசிரியரிடம் கேட்டு வாதம் செய்யக்கூடாது. இக் குணங்கள் வித்யையும் வினயத்தையும் சிறப்புற வளர்க்கும்.

## குலமாதரின் நற்குணங்கள்

தம்மேனி நோக்கார் தலையுளார் கைந்நொடியார்
எம்மேனி யாயினும் நோக்கார் தலைமகன்
தன்மேனி யல்லாற் பிற. [77]

கருத்துரை: பதிவிரதை ஸ்திரீ தன் தலைமகன்—தன் கணவனுடைய உடம்பை மட்டுமே நோக்கவேண்டும். பிறனுடைய உடல் எவ்வளவு அழகாயினும் உற்று நோக்கலாகாது. மேலும் தனது உடலழகையும் தன் கணவனுடைய அழகையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவே கூடாது. புருஷன் எதிரில் தலைமயிரை விரித்துக்கொண்டும் சொரிந்து கொண்டும், கைவிரல்களை நொடித்துக்கொண்டும் இருத்தல் அதர்மம்.

★

# திரவியங்களுடைய பிரபாவமும், பழக்கமும்

உடம்பில் வீக்கம் உள்ளவர்களுக்குத் தயிரை உணவில் சேர்க்கக் கூடாது. இதற்குக் காரணம் — தயிர் மிகுந்த நெய்ப்பு குணமுள்ள வஸ்து. வீக்கம் உள்ளவர்கட்கு ரத்த ஓட்டம் ஏற்கனவே ஸ்தம்பித்துள்ளது. மேலும் தயிர் அதை அதிகம் ஸ்தம்பிக்கச்செய்யும். இதை வைத்துக்கொண்டு நெய்ப்புள்ள பொருள் அனைத்தும் ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கும் என்று தீர்மானம் செய்யமுடிவதில்லை. தயிரைக் கடைந்து எடுத்த மோர் தயிரிலிருந்து வந்ததாயினும் வீக்கத்தில் பத்தியமான உணவாகிறது. ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யும்.

மோரில் வெண்ணெய் அப்புறப்படுத்தப்படுகிறது. நீர் சேர்க்கப்படுகிறது. ஆதலால் மோர் ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்கிறது என்றும் சொல்லுவதற்கில்லை வீக்கநோயில் பொதுவாய் ஜலம் அதிகம் பருகக் கூடாது. தயிரிலிருந்து எடுத்த வெண்ணெய் முற்றிலும் தனி நெய்ப்புள்ள வஸ்து, தயிரைப் பார்க்கிலும். ஆயினும் ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கிற தோஷம் வெண்ணெயில் கிடையாது. ஆதலால் திரவியங்களுடைய பிரத்யேகமான சக்தியை அதில் அடங்கியிருக்கும் ஒரு வஸ்துவைக்கொண்டு தீர்மானம் செய்யமுடிவதில்லை. திரவியங்களுடைய பிரபாவம் தனியாக அமைந்துள்ளது.

தனி பிரபாவம் இருப்பினும் ஒவ்வொரு தேசத்திலும் சாப்பிட்டுப் பழக்கத்தினால் பொதுவாய் ஒத்துக்கொள்ளாத உணவும் கெடுதல் செய்யாமல் பத்தியமாய்கூட ஆகிறது. பழக்கத்தினால் ஒத்துக்கொள்வதை ஸாத்மியம் என்றும், உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத வகைகளை அஸாத்மியம் என்றும் சொல்லுவார்கள்.

*சில உதாரணங்கள் :* பால் – தயிர் - மூங்கில் குருத்து இவைகள் பொதுவாய் நல்ல உணவுப் பண்டங்களே. ஆனால் சில உடல்வாகுகளுக்கும், தேசவாஸிகளுக்கும் இவை ஒத்துக்கொள்வதில்லை. பால் மலத்தைக் கட்டாது. பேதியையும் ரொம்ப செய்யாது. ஆனால் சில சரீரத்தில் சிறிது பாலும் மலத்தைப் போக்குகிறது. சிலருக்குக் கட்டுகிறது. பாலைவனம் முதலிய வரண்ட பூமியில் வசிக்கும் ஜனங்களுக்கு மட்டும் விதிவிலக்கின்றி அனைவருக்கும் பால் தயிர் மூங்கில் முளைக் குருத்துக்கள் நன்ருய் ஒத்துக்கொள்ளுகின்றன. புஷ்டி தருகின்றன. ஒரு கெடுதலும் செய்வதில்லை.

பாரத தேசத்தின் கீழ் சீமைவாஸி ஜனங்களுக்கு க்ஷாரம் (Alkali) நிறைந்த உணவு ஹிதமாகவே இருக்கிறது. பித்தத்தைத் தூக்குவதில்லை. மற்ற நாட்டினருக்கு க்ஷாரம் சிறிது அளவு அதிகமானால் பித்தத்தையும் ஆமாசயத்தில் - இரைப்பையில் வேக்காட்டையும் செய்யும்.

ஸிந்து பஞ்சாப் தேசத்தினருக்கு மீன்கள் அதிகம் அருந்தினுலும் கெடுதி செய்வதில்லே. விந்திய மலேயின் பிராந்தவாஸிகளுக்கு எண்ணெயும் புளிப்பு சுவைப் பண்டங்களும் ஹிதமானவை. மற்ற இடத்தில் வசிப்பவரைப் பார்க்கிலும் மைசூர் கர்னுடக தேசத்தில் கிழங்கு வகைகள் எல்லாம் நன்ருய் ஒத்துக்கொள்ளுகின்றன. கொங்கணி தேசத்தில் கஞ்சி வகைகள் ஸாத்மியமானவை. பாரதத்தின் வடமேற்கில் காச்மீரத்திலிருந்து பலூசிஸ்தான் ஆப்கானிஸ்தான் நாடுகளில் தயிர் தெளிவு நல்ல ஸாத்மியமான உணவு. இதுவே மற்ற தேசத்தினருக்கு சிறிது அதிகம் பருகினுல் பேதியாகும். மஹாகவி காளிதாஸன் அவதரித்த உஜ்ஜயிநீயிலுள்ள அவந்தி தேசத்தினருக்கு கோதுமை அரிசியைவிட அதிக பத்தியமாய் இருக்கிறது. தென்நாட்டில் தமிழ் கேரளம் நாடுகளில் கோதுமையைப் பார்க்கிலும் அரிசி அதிகம் ஏற்ற உணவு. இவ்விதம் ஒவ்வொரு தேசத்தில் ஒவ்வொரு விதமாய் தொன்றுதொட்டு பழக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. ஆதலால் அந்தந்த நாட்டிற்குள்ள பழக்கத்தை அநுஸரித்தே உணவை உண்ண வேண்டும். புதிய பழக்கம் கெடுதல் தரும். இவ்விதம் தேசத்தின் தனிப்பட்ட இயல்பினுல் திரவியங்களுடைய செய்கைகள் மாறுபடுகின்றன.

பருவகாலத்தின் மாறுதலாலும் திரவ்யத்தின் செய்கை மாறுகிறது. நல்ல கடும் பனிகாலத்தில் நெய் வெண்ணெய் தயிர் புளிப்பு உப்புச் சுவைப் பண்டங்கள் ஹிதமானவை. பனிகாலத்திற்கு முன்பும் பின்பும் இவைகளே அஹிதம் ஸக்துமா நீர்க்கக் கரைத்துச் சாப்பிடுவது கடுங்கோடையில் நல்லது. மற்ற ருதுக்களில் கெடுதல்.

அதிகமென்ன! தூக்கம்கூட காலம் தேசம் தொழில் வயதுகளே அநுஸரித்து நல்லதாயும் கெடுதலாயும் இருக்கிறது. பகலில் தூக்கம் கோடை வெய்யில் காலத்திலும், ராத்திரி தூங்காமல் வேலே செய்பவருக்கும், மிகச்சிறு குழந்தைகளுக்கும், உடல் மிகவும் இளேத்துப் பருமன் வேண்டியவருக்கும், அதிக உடல் உழைப்புள்ளவர்கட்கும் மிகவும் நன்மையானது. மற்ற ருதுவிலும் நடுவயதுள்ள ஜனங்களுக்கும் கெடுதல். தூக்கம் ஆரோக்கியம் குன்ருமல் பாதுகாக்க இன்றியமையாத செய்கையே. ஆனுல் விஷம் தீண்டினவருக்கு தூக்கம் மிகவும் கெடுதல்.

இப்படித்தான் உலகில் எண்ணமுடியாத பேதங்கள் இயற்கையில் இருக்கின்றன. ஆதலால் பொதுவாய் அனேவருக்கும் அனேத்துப் பண்டங்களின் செய்கைக்கும் குணமோ தோஷமோ தீர்மானமாய் சொல்ல முடிவதில்லே. தனித்தனியே அததை யோசித்து முடிவுசெய்து கொள்ளவேண்டும்.

★

# தோல் வியாதிகள் - (3)

## விஸர்ப்பங்கள்

விஸர்ப்பங்கள் என்று ஆயுர்வேதத்தில் தனியாக வர்ணிக்கப்படும் வியாதிகள் சாஸ்திரப்படி உண்மையான அல்லது முக்கியமான தோல் வியாதிகளில் சேர்ந்தவை அல்ல. பலவித குஷ்டரோகங்களிலும் சேர்ந்தவை அல்ல. விஸர்ப்பமும் குஷ்டமும் வேறுனவையே. ஆயினும் இந்தக் கட்டுரையில் தோல் ரோகங்கள் கூட்டத்தில் விஸர்ப்பங்களையும் எடுத்து விளக்குவதற்குக் காரணம் — பொதுவாக எல்லா தோல் ரோகங்களிலும் கேடுறும் ரஸரக்த-லஸிகா (உடலிலுள்ள நீர்தாதுக்கள்) மாம்ஸ-தாதுக்கள்தான் விஸர்ப்ப நோயிலும் கேடுறுகின்றன என்பது ஒன்று. இரண்டாவது—எல்லாவித விஸர்ப்பங்களிலும் தோலில்தான் வியாதிக் குறிகள் உடலில் மற்ற எந்த இடத்தையும்விடப் பூர்ணமாய் தெரிகின்றன. மஸூரிகா (Pox) பிருஹந் மஸூரிகா (small pox) ரோமாந்திகா (measles) முதலிய அம்மை நோய்களிலும் தோலில் கொப்புளங்கள் நிறைய உண்டாவதால், இவைகளும் விஸர்ப்பாதிகாரத்தில் சேர்க்கப்படவேண்டியவையே. ஆயினும் இந்த அம்மைகளில் சிகித்ஸை முற்றிலும் தனிப்பட்டவை. ஆதலால் அம்மைகள் விஸர்ப்பங்களில் சேர்க்கப்படுவதில்லை. தனியாக காரணங்கள் மருந்துகள் சொல்லப்பட்டுள்ளன. சாஸ்திரங்களில் தோலில் கொப்புளங்கள் உண்டானுலும் அம்மைகள் வேறுபட்டவை. ஆதலால் இக்கட்டுரைத் தொகுதியில் அம்மைகள் சேர்க்கப்படவில்லை.

**விஸர்ப்பம்** என்று இந்த நோய்க்கு பரிஸர்ப்பம் என்று மாற்றுப் பெயர். பெயர்களே இதன் லக்ஷணங்களைத் தெளிவாக விளக்கக் கூடியதாய் அமைந்துள்ளன.

> *''விவிதம் ஸர்ப்பதி யதோ விஸர்ப்பஸ் தேந ஸம்ஸ்ம்ருத:
> பரிஸர்ப்போऽதவா நாம்நா ஸர்வத: பரிஸர்ப்பணாத்''

இந்த ரோகத்தில் தேக தாதுக்களில் ஏற்படும் கெடுதலினுல் வெளித்தோலில் பலவிதமான கொப்புளங்கள் வெடிப்புகள் உண்டாகி வெகு விரைவில் உடலில் அங்குமிங்கும் மேலும் கீழும் குறுக்கிலும் பரவி ஊறுகின்றன. ஆதலால் விஸர்ப்பம் என்றும் பரிஸர்ப்பம் என்றும் காரணப் பெயர்கள்.

---

*विविधं सर्पति यतो विसर्पस्तेन संस्मृतः ।
परिसर्पोऽथवा नाम्ना सर्वतः परिसर्पणात् ।। (च. चि)

விஷபேதி முதலிய சில கொடிய நோய்களில் வியாதி வரும்முன் அறிகுறிகள் வியக்தமாய் உடம்பில் தெரியாது. விஸர்ப்பத்திலும் அவ்விதந்தான் முன்குறிகள் விசேஷமாய் ஒன்றும் காட்டுவதில்லை. உடம்பு பூர்ண சொஸ்தம்போல் இருக்கும். திடீரென்று நிமிஷமாய் மார்பு வயிறு முகம் முதலிய இடங்களில் நெருப்பு சுட்டதுபோல் கொப்புளங்கள் வெடிப்புகள் பலவித நிறங்களில் தோன்றிப் பரவும்.

## விஸர்ப்பத்திற்குக் காரணங்கள்

உப்பு புளிப்பு உரைப்பு காரம் உஷ்ணதிக்கியமான உணவுகள், மிகவும் புளித்துப்போன தயிர், காடி, கள்ளு, சாராயம், சரியாய் தோயாத தயிர், முறிந்தும் புளித்தும் கேடுற்ற பால், எள்ளு உளுந்து கொள்ளு தான்யங்கள் அதிக அளவில் தனியாக, அழுகிக் கேடுற்ற மாம்ஸ மீன்கள் முக்கியமாய் சதுப்பு நிலத்தில் இருக்கும் பிராணி மாம்ஸம், ஊசிப்போன அல்லது காய்ந்த மாவுப் பண்டங்கள் சேர்த்து சாப்பிட்டால் கெடுதல் செய்யும். பண்டங்கள், உள்ளிப்பூண்டு, உடல் வாகினால் ஒத்துக்கொள்ளாத உணவு இவைகளைத் தொடர்ந்து விடாமல் சிலநாட்கள் சாப்பிடுதல். அதிக உபவாசம், ஜீர்ணமாகாதிருக்கும் பொழுதே மேல்மேல் சாப்பிடுதல், பகலில் வெகுநேரம் தூங்குதல் முதலியதால் காயாக்நி கெட்டு வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களும் கேடுற்று. தேகத்தில் ரத்தம் லஸிகா (Blood Serum) தோல், மாம்ஸம் இவைகளைக் கெடுத்து முதலில் உள் ஆசயங்களில் வேக்காடு உண்டுபண்ணுகின்றன இதனால் ரக்தத்தில் கொதிப்பு ஏற்பட்டு தோலின்மேல் கொப்புளங்கள் திடீரென்று வெடிக்கின்றன. அவைகளின் வழியே சிறிது கெட்ட ரக்தம் கலந்த லஸிகா - ஊன் தண்ணீராக வெளியாகும். மேற்கூறிய அபத்தியமான ஆகாரத்தினால் வாத பித்த கபங்களால் உண்டாவது ஒருவகை விஸர்ப்பம் உள்காரணத்தால்.

வெளிக்காரணங்களால் உண்டாவது ஆகந்துகமான விஸர்ப்பம்.

ஸிமெண்டு தொழிற்சாலைகள், கந்தகம் போன்ற ரஸாயன சரக்கு உற்பத்தி ஸ்தானங்கள், சுரங்கங்கள் முதலிய இடங்களில் இயற்கைக்கு விரோதமான விஷாம்சம் கலந்த வாயுவின் ஸ்பர்சத்தினாலும், கெட்ட வாயுவை சுவாஸிப்பதினாலும் ரக்தம் மெள்ளமெள்ளக் கெடுகிறது.

விஷ மூலிகைகள் நிறைந்த காட்டில் புதிதாய் பிரவேசித்தல், கடும் நெருப்பண்டையில் கோடை வெய்யிலில் இருத்தல், கடு விஷங்கள், ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்துகள், அசுத்தமான சேங்கொட்டை சேர்ந்த மருந்து சாப்பிடுதல், சேங்கொட்டைப் பால்வாடை இவைகள் வெகுவேகமாய் உடனேயே ரக்தத்தைக் கெடுக்கும்.

நட்டுவாக்கிளி, பூரான், தேள், சிலவகை பாம்பு, சிலந்திப்பூச்சி முதலிய ஸ்வல்ப விஷ ஜந்துக்களின் கடி அதிக விரைவில் ரக்தத்தைக் கெடுக்கும்.

நெருப்புஜ்வாலை அல்லது கொதிக்கும் எண்ணெய் பால் முதலிய திரவத்தினுல் தோல் வெந்து போகும்படி நேர்ந்தாலும், வெட்டுக் காயம் அடிபடல் முதலிய விபத்து நேரிடின் உடனே தகுந்தபடி பிரதி காரமும் சிகித்ஸையும் செய்யாவிட்டாலும் ரக்தம் வெகு சிக்கிரம் கெடும். இவைகளினுல் கடுமையான விஸர்ப்பம் உண்டாகும்.

இது ஆகந்துக விஸர்ப்பம். தொழிற்சாலைகளும், நகரங்களில் மோட்டார் பஸ் லாரிகளும் புகையும் புழுதியும் இந்நாட்களில் நிரம்பிக் கிடப்பதால் ஆகந்துக விஸர்ப்ப ரோகம் மிகவும் அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

விஸர்ப்ப ரோகத்திற்கு காரணங்களாக மேலே கூறியபடி உணவில் அபத்தியங்கள் அல்லது ஆகந்துக காரணங்களோ இல்லாதபடி விஸர்ப்பம் ஏற்படாது. இவை நாமே அறியக்கூடிய நேர் காரணங்கள். இவை தவிர அறியமுடியாத காரணத்தினுலும் விஸர்ப்ப ரோகம் உண்டாகிறது. அதற்குக் காரணம் அவரவர் முன் ஜன்மத்தில் செய்த பாபகருமம். மாந்தாதா என்ற அரசன் இயற்றிய கர்மவிபாகம் என்ற தர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லுகிறுர்—

* ''அமேத்யஸ்ய ப்ரதாதா து விஸர்ப்ப வியாதிமாந் பவேத்.
ஸர்ப்பாம்ஸ்து யோ காதயதி ஸ விஸர்பீ பவேந் நர:,''

உபயோகிக்கத் தகுதியற்று கெட்டுப்போனதான வஸ்துவை நல்ல வஸ்து என்று சொல்லி ஏமாற்றிப் பிறருக்குக் கொடுப்பவனும், பாம்புகளைக் கொல்லுபவனும் மறுபிறவியில் விஸர்ப்ப ரோகத்தினுல் பீடிக்கப் படுவான் என்று சொல்லி மேற்படி பாபங்களுக்கு பரிஹாரங்களும் சொல்லியுள்ளார்.

வீரஸிம்ஹன் என்ற அரசன் ஜாதகரீதியாக விஸர்ப்பம் உண்டாகும் கிரஹங்களை விளக்குகிறுர்—

** ''நிதனஸ்தே திவாநாதே பூஸுதேந விலோகிதே.
விஸர்ப்பஸ்போடகா ரோகா: ஜாயந்தே தஸ்ய ஜந்மிந:''

---

*"अमेध्यस्य प्रदाता तु विसर्प व्याधिमान् भवेत् ।
सर्पांस्तु यो घातयति स विसर्पी भवेन्नरः" ।।

**"निधनस्थे दिवानाथे भूसुतेन विलोकिते ।
विसर्पस्फोटका रोगाः जायन्ते तस्य जन्मिनः" ।।

எட்டாவது இடத்தில் ஸூர்யன் இருந்து அவன் செவ்வாய்க் கிரஹத்தினல் பார்க்கப்பட்டால் அந்த ஸமயத்தில் ஜாதகருக்கு விஸர்ப்பம் ஏற்படும்.

சிலருக்கு விஸர்ப்ப ரோகத்திற்கு எவ்வளவு சிகித்ஸை நிபுணரான வைத்தியரிடம் செய்துகொண்டாலும் சீக்கிரம் குணமாகிறதில்லை. சாந்தமானலும் திரும்பத் திரும்ப விஸர்ப்பம் பிடிக்கின்றது. இது போன்ற கஷ்டம் இருந்தால், இந்த விஸர்ப்பம் முன்ஜன்ம பாபத்தினல் ஏற்பட்டது என்று தெரிந்து கர்ம விபாகத்தில் கூறியபடி பாப சாந்தி கர்மா செய்துகொண்டால் வியாதி முற்றிலும் சீக்கிரம் நிவிருத்தியாகும். திரும்பி வராது.

விஸர்ப்பத்தின் பேதக் குறிகள் மருந்துக் குறிப்புகளுடன் தொடரும்.

★

## Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

| | | |
|---|---|---|
| 1. Place of Publication | ... | Tiruchirapalli. |
| 2. Periodicity of its publication | ... | Monthly. |
| 3. Printer's Name | ... | R. K. Narasimhan |
| Nationality | ... | Indian. |
| Address | ... | Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17. |
| 4. Publisher's Name | ... | T. S. Iswaran |
| Nationality | ... | Indian. |
| Address | ... | 27, Chinnakadai Street, Tiruchy-2. |
| 5. Editor's Name | ... | S. V. Radhakrishna Sastri |
| Nationality | ... | Indian. |
| Address | ... | 25, Tanjore Tank Street, Tiruchy-2. |
| 6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital. | ... | AYURVEDA SEVA SAMITI, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620 002. |

I, T. S ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

TIRUCHI,<br>20—3—'77.

(Sd.) T. S. ISWARAN,<br>Publisher.

# தசைகளில் தளர்ச்சி

"இரவு படுத்து நன்கு தூங்கினேன். காலையில் எழுந்தவுடன் இடதுகையை நகர்த்தவோ மேலே தூக்கவோ முடியவில்லை. வெகு நேரம் தேய்த்துப் பிடித்த பின்தான் அசைக்கமுடிந்தது. அடிக்கடி இப்படி ஏற்படுகிறது."

இப்படி வைத்யரிடம் கூறியவர் 45-வயதுள்ள பெண். பரிசோதனைக்குப்பின் வைத்யர் கூறியது—உடல் உழைப்பின்றி சொகுசான மென்மையான வாழ்க்கை முறை அமைத்துக்கொண்டதால் சதை தொளதொள எனத் தொங்குகிறது. விலா வெலும்பைத் தாங்க வேண்டிய சதைகள் முதுகில் இருபுற மருங்கிலும் தொய்ந்து காணப் படுகின்றன. தசைகளில் இயற்கையாக இருக்கவேண்டிய இறுக்க மில்லை. தசைகளின் பிடிப்பும் மிகக் குறைவு. இரவில் அசதியால் ஒருபுறமே ஒருக்களித்து இடப்புறமாகப் படுத்து, மேல் வேகமாகச் சுழலும் மின்விசிறி தந்த இதத்தால் அயர்ந்து தூங்கியதால் புரண்டு படுத்துக்கொள்ளவேயில்லை. ஒரே நிலையில் 5–6 மணி நேரம் அழுத்திக் கொண்டிருந்ததால் சதைகளில் ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு நசுங்கி விட்ட நிலை. திரும்ப ரத்த ஓட்டம் சீராக ஆவதற்கு தேய்த்துப் பிடித்து விடுவது அவசியமாகிறது.

இந்த நிலை நீடித்தால்! உட்கார்ந்தால் புட்டச்சதை நசுங்கி தொடைவரை கன்றிக் கனத்துக் கடுக்கும். நின்றால் உள்ளங்கால் குதிகால் வலிக்கும். சாய்ந்தால் முதுகுச்சதை வலிக்கும். சிறிதுநேரம் கூடத் தொடர்ந்து ஒரு நிலையில் இருக்கமுடியாதவாறு கடுப்பு ஏற் படும். உள்ளங்கால் சதை பாளம் பாளமாக உடல் பலம் தாங்காமல் வெடித்து எலும்புவரை தெரிவது போலாகும்.

உடலில் தசைகள் தன் வலிவிழந்து வருகின்றன. தக்க ஊட் டத்தை அவைகள் பெறவில்லை. இதற்குச் சிறந்த ஒரே உபாயம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலை உழைக்கத்தக்கதாக்கி உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் பணிகளை மனமுவந்து ஏற்று அவைகளில் ஈடுபடுவது; சீராகத் தேகப்பயிற்சி; லேசாக எண்ணெய் தடவி உடலைப் பிடித்து விட்டு இதமான வெந்நீரில் உருவிவிட்டுக் குளிப்பது. நிமிர்ந்து நிற்பது. உட்கார்வது இவைகளின் மூலம் சதைகள் தொய்வதைத் தடுப்பது முதலியவை. தவறாமல் காலை மாலை 2-4 கிலோ மீட்டர் வரை சுறுசுறுப்பாக நடப்பது நன்கு உதவும்.

அமுக்கரா(க்)கிழங்கைப் பாலில் இட்டிலிபோல் ஆவிவேக்காடாக வேகவைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கிக்கொண்டு அதில் நான்கில் ஒரு பங்கு சுக்குத்தூள் சேர்த்து அந்த சூர்ணத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு மேல் சர்க்கரை கலந்த பால் சாப்பிட்டுவர தசைகள் முறுக் கேறி வலிவுபெறும். அச்வகந்தாதி சூர்ணம், பலாரிஷ்டம், சியவனப் பிராசம், பிராம்ம ரஸாயனம் முதலியவை உள்ளுக்குச் சாப்பிட ஏற்றவை. க்ஷீரபலாதைலம், மஹாமாஷதைலம் முதலியவை மேல் தேய்க்க நல்லது. ஈரிழைத்துண்டால் உடலை அழுத்தித் தேய்த்து வெந்நீரில் அடிக்கடிக் குளிப்பது இதமாகும். ★

# SMOKING AND HEALTH

It is my duty to warn all cigarette-smokers that there is now conclusive evidence that they are running a greater risk of contracting cancer than nonsmokers. The risk mounts with the number of cigarettes smoked. Giving up smoking reduces the risk.

– Medical Officer of Health.

இப்படி ஒரு விளம்பரம் லண்டனிலுள்ள The Central Council for Health Education, Tavistock House லிருந்து வெளியாகிறது.

புரிகிறது! ஆனல் எப்படி நிறுத்துவது! வழி ஒன்றுதான். அது தான் நிறுத்துவது. ஒரு சில வழிகளைக் காட்டமுடியும்.

1. சிகரெட் புகைப்பவர்களை விட்டு உடன் விலகிவிடு. எத்தனை நெருங்கியவராயிருந்தாலும் அவர்கள் சேர்க்கை சிலநாட்கள் வேண்டாம் "இந்த ஒரே ஒருதடவை மட்டும்" என்று அவர்கள் அன்புப்பிடியால் நெருக்குவதைத் தவிர்க்கமுடியாமல் திணறவோ இணங்கவோ வாய்ப்பளிக்காதே.

2. புதிதாக மதம் - கட்சி மாறியவரிடையே ஒரு வெறி உண்டாகும். புதிதாகத் தாம் சேர்ந்துள்ள மதமோ கட்சியோதான் ஸர்வ வல்லமை பெற்றதெனத் தீரமாக அவர்கள் வாதிடுவர். முன்னதை விட்டு வந்ததற்குத் தக்க காரணம் கூறமுடியாத தாழ்வு மனப்பான்மைகூடக் காரணமாகலாம். அந்த இயற்கை உணர்ச்சியை இப்போது வளர்த்துக்கொள். தேவையிருந்தாலும் தேவையில்லாத போதும், புகையிலையை எவ்வகையில் உபயோகித்தாலும் கெடுதல் என்று தெருமுனையில் நின்று பிரசாரம் செய்யுமளவிற்குச்செல். இது உனது தீர்மானத்தை வலுப்படுத்தும். இந்த உணர்ச்சி முதல் சில வாரங்களுக்குத் தேவை. உனது நெருங்கிய நண்பர்கள்கூட உன்னை ஒரு நியூஸென்ஸாக நினைத்து ஒதுங்கிவிடக் கூடும். ஒருநாள் உன் இந்த பிரசாரம் அவர்களையும் நல்வழிப்படுத்தக்கூடும். உன்னையும் காத்துக்கொள்ளலாம். அவர்களையும்கூட காக்கலாம்.

3. தினம் சுறுசுறுப்பை இழந்ததாக நினைக்கும் வேளையில் குளி. வெந்நீரில் குளிப்பதும் நல்லதே. ஷவர்பாத் மிகவும் இதம்.

4. முழுமூச்சு உள்ளிழுத்துவிடக் கூடிய தேகப்பயிற்சிகளைக் கையாள்வாய். வெகுதூரம் நட.

5. எல்லாவற்றையும்விட முக்கியம் - உடலில் ஏற்கனவே பிடித்த சிகரெட்டின் விஷம் ரத்தத்தில் இருக்கும். அதன் புகை சுவாசக் குழாயின் சுவர்களில் படிந்து அடிக்கடி அதன் மணத்தை ஞாபகப் படுத்திக்கொண்டிருக்கும். வாரம் ஒருமுறை மலம் எளிதில் வெளியாக ஏதேனும் ஒரு சுகபேதி மருந்து சாப்பிட்டு நிகோடின் உடலைவிட்டு வெளியேற வசதிசெய்.

6. சிகரெட் குடிப்பதை நிறுத்துபவருக்கு இடையூறு ஏதோ ஒரு குறை இருப்பதுபோன்ற உணர்ச்சியும், வலிவிழந்தது போன்ற தளர்ச்சியும் தான். பேரீச்சை, திராச்சை, அத்திப்பழம், ஆரஞ்சுபோன்ற பழவகை, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, பொதினா போன்ற உணவு ருசி கூட்டும் பொருள்கள். இவைகளை அதிகம் சேர்த்து உணவையும் நிறைவுடன் ஏற்க ஏக்கம் மறையும் நிகோடின் இல்லாமல் இயங்க மறுக்கும் தசைகள் இயற்கை வலிவுபெற்றுச் சுறுசுறுப்படையும். நரம்புகளின் சூடும் தணியும்.

7. நிகோடின் உடலில் சேர்வதால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகம் தூண்டப்பட்டு சுறுசுறுப்பு என்ற பிரமை உணர்ச்சியைக் கொடுத்துவந்தது. இப்போது அது நின்றவுடன் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்ததுபோல தளர்ச்சி உணர்ச்சி மிகுந்து சிகரெட்டை நாடும். தளர்ச்சி கண்ட சமயத்தில் மனத்திற்குப் பிடித்த பழங்கள் எதையேனும் அவசரமின்றி மென்று சாப்பிட அந்தக் குறை உணர்வு நீங்கும். அடிக்கடி ஏதேனும் சாப்பிடலாம். வாயில் எப்போதும் சிகரெட்டைக் கடித்துக்கொண்டிருந்த பழக்கத்தை மாற்ற அந்தத் துருதுருப்பைக் குறைக்க கருவேலங்குச்சி போன்ற ஒன்றை வாயில் கடித்துக்கொள்ளலாம். அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் எடை கூடுமோ என்ற கவலைவேண்டாம்.

லாபமென்ன? தொண்டையில் கட்டை போட்டது போன்ற உணர்ச்சி வரவர மறையும். வரண்ட சிணுக்கிருமல் - (புகைபிடிப்பவரை இதுதான் அடையாளம் காட்டும்.) படபடப்பு குறையும். அடிமைத்தனம் நீங்கும். உண்மை வாழ்வு மலரும். உள்ளே அரித்து வரும் நோய் கிலி நீங்கும். இது போதாதா?

★

# கோடை வருகிறது!

தரையில் படுக்காதே! கோடையின் கொடுமை சில்லென்றிருக்கும் தரையில் படுக்கச்செய்யும். கச கசவிலிருந்து கொத கொத வரை வெளியாகும் வியர்வை, தாபத்தால் ஏற்படும் அசதி, இவைகளால் அயர்ந்து பகலிலும் இரவிலும் தூக்கம் வரும். சிலருக்கு புழுக்கம் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். மொட்டை மாடியில் இரவில் ஹாய்யாகப் படுப்பதில் அவா ஏற்படுவது இயற்கை. நடுவயதினர் கவனிக்க! அதிலும் சற்று சுகவாசிகள், ஊளைச்சதை போட்டவர்கள் கவனிக்க!! மொட்டை மாடியில் வெக்கை தணிய ஜலம் தெளித்துச் சூடு தணிந்ததாக நினைத்துப் படுக்கவேண்டாம். கட்டடத்தின் வெக்கை அதுவும் காங்கிரீட் வெக்கையானல் இரவு பன்னிரண்டு மணிக்கும் சூடு கக்கிக் கொண்டிருக்கும். பின்னிரவில் மொட்டை மாடியில் சிறிதுநேரம் படுத்திருப்பது தவறில்லை. முன்னிரவில் விரிப்பு மெத்தை போட்டுக்கொண்டும் படுக்காதே! ரத்தக்கொதிப்புள்ளவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள்,

உள்ளேயோ வெளியிலோ இரும்பாலான கட்டில், ரஸ்கின் விரிப்பு போட்ட குஷன் படுக்கை, இவைகளின்பேரில் பருத்தித் துணி விரிப்பு (2, 3 மடிப்பாவது) போட்டு மேல் படுத்துக்கொள். மரப் பலகைகளாலான பெஞ்சிற்கும் இதே விரிப்பு தேவையே. விரிப்பின்றி படுக்க சுகமாயிருக்கும். ஆனல் அது உடலுக்கு இதமல்ல. தசைகளின் இறுக்கம், ரத்தம் கட்டிப்போதல், கோடைச் சிரங்கு, உடல்கனம் போன்ற பல வேதனைகள் விரிப்பின்றி படுப்பதால் ஏற்படும். தலையணை மீதும் படுக்கை மீதும் தனித்து ஒரு விரிப்பு (டர்க்கி டவல் போன்றது சிறந்தது) போட்டுக்கொள்வது நல்லது. நள்ளிரவில் அந்த விரிப்பை அகற்றிவிட்டு வேறு விரிப்பு மாற்றிக்கொள்வது மிகவும் நல்லது. வியர்வையால் நனைந்த தலையணை உரை விரிப்புகளில் தொடர்ந்து படுத்திருப்பது அத்தனை உசிதமல்ல. விரிப்பு போட - மாற்ற - வசதியற்றவர்கள் தலையணையை மேல்கீழாகப் புரட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம். பகலில் தலையணை மெத்தை முதலியவைகளை வெயிலில் 1 - 2 மணி நேரம் போட்டுவைப்பது சுகம்.

தோலுக்குப் பதனிட: மிக உயர்ந்த (விலையிலல்ல காரக் குறைவிலும் கொழுப்புக் கலப்பிலும்) சோப்பும் அதிகமாக உபயோகிக்கத்தக்கதல்ல ஈரிழைத்துண்டு, டர்கி டவல் முதலியவற்ருல் தேய்த்துக் குளிப்பதும் எண்ணெய் பசை நீக்க கடலைமா அரிசிமா பயறுமா, வடித்த கஞ்சி, மென்மையான களிமண், உசில இலைத்தூள் இவை நல்லது. வியர்வைக் குருவால் ஆண்டுதோறும் பாதிக்கப்பெறு

பவர்கள் கோடை ஆரம்பத்திலிருந்தே தேங்காய் எண்ணெய், தேங்காய்ப்பால், தயிரில் குழப்பிய பயறுமா, இளம் பனம் நொங்கின் சோறு இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை உடலில் பூசிச் சிறிதுநேரம் கழித்துக் குளிப்பது மிக நல்லது அருகம்புல் போட்டுக் காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெய், அதிமதுரத்தைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கிக் காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

நீர்வேட்கை: ஆறுகளில் நீர் வற்றி வெகுநாட்களாகிவிட்டது. ஏரி குளங்களும் வற்றும் வகையில் கோடை கடுமையாகிவருகிறது. குடிநீர் பிரச்னே வழக்கத்தைவிட கடுமையாகலாம். 70 சதவிகிதம் வரை உலகப் பரப்பை ஜலம் மூடி நிற்கிறதென்று விஞ்ஞானி கூறுவார். ஆனல் குடிநீர் பிரச்னே ஆண்டுதோறும் வளர்ந்துகொண்டு தானிருக்கிறது. ஜலம் வற்றிய நீர்த்தேக்கங்களில் வாழும் மீன் போன்றவை நீர் கனம் குறைவதால் சூடு மிகுந்து உள்ளே வாழத் திணறி மேல் மிதக்கும். நீரின் தூய்மை குறைவதன் அடையாளம் இது. பாதுகாப்பு நீர்த்தேக்கம், நீர் விநியோக ஸ்தலங்கள் எத்தனை தூய்மையாகக் கவனிக்கப்பெற்ற போதும் நீரின் இயற்கை தூய்மை சக்தி குன்றுவதால் தூயநீர் கிடைப்பது சிரமம். காலத்தின் தாபக் கொடுமை சில்லெனத் தண்ணீரை விரும்பச்செய்யும். தூய்மைக் குறைவு நீரைக் காய்ச்சி வடிகட்டிப் பருகச்செய்யும். நீரைக் காய்ச்சி சாப்பிட நாக்கு மறுக்கும். இந்த போட்டா போட்டியில் நாக்கிற்கு அடங்காமல் நீரைக் காய்ச்சித் தேவையாயின் பானையிலிட்டுச் சில்லென்று தண்ணீரைப் பருகலாம். இது அவசியத்தேவை. காலரா, வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுவலி, சீதபேதி முதலிய குடல் நோய்களைத் தவிர்க்க குடிநீரின் தூய்மை மிகத்தேவை.

ஐஸ்போட்ட பானங்களும் கிரீம்களும் அதிகமாக விரும்பப்பெறும் நேரம். வீட்டில் சுத்தமாகத் தயாரித்ததாயின் அளவோடு ஏற்க இவை மிக நல்லவையே. இன்றைய கலப்படம் மிக்க கவனக்குறைவுள்ள பருகுநீர் வியாபார ஸ்தலங்களைப்பற்றி எழுதாமலிருப்பதே நலம். இப்படிக் கண்டதைச் சாப்பிட்டும் ஒன்றும் எனக்கு நேர்ந்ததில்லை என சிலர் மார்தட்டலாம். பலருக்குப் பல சமயங்களில் ஒன்றும் நேராவிட்டாலும் சிலருக்குச் சிலசமயம் ஏற்படுவதாலேயே இதில் கவனம் தேவை என்று வற்புறுத்தவேண்டி வருகிறது. சிலர் பலராவது மிக எளிது என்று பல கொள்ளை நோய்கள் பரவும் முறையிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.